

國立高雄大學 106 學年度研究所碩士班招生考試試題

科目：運動科學概論  
考試時間：100 分鐘

系所：運動健康與休閒學系  
本科原始成績：100 分

是否使用計算機：否

**壹、選擇題 (30%)**

說明：單選題，每題答對得參分；答錯不扣分。未選答時，不給分。答題時，請標明題號。

1. ( ) 人體肌纖維可分為慢縮肌及快縮肌兩種類型；依生化及收縮特性，50 公尺短跑衝刺時，動用何種肌纖維的百分比比較高？(a) 慢縮肌；(b) 快縮肌；(c) 兩者比例相當。
2. ( ) 諸如柔道、跆拳道及舉重，皆是體重分級的競賽項目，常見很多選手為控制體重而限制飲食，但訓練及比賽是需要能量的，所以當此類選手食物攝取量偏低時，我們可建議其補充何種營養素？(a) 脂肪；(b) 蛋白質；(c) 維生素。
3. ( ) 足球是種接觸性的運動，選手常發生腳踝扭傷，在運動傷害的分類中，此種傷害屬：(a) 外因性運動傷害；(b) 內因性運動傷害；(c) 自我性運動傷害。
4. ( ) 自我效能是個體在特殊環境下，執行特殊動作以產生特定結果的能力信念，此信念會受很多訊息影響形成，一般而言，何種訊息影響力最大？(a) 表現成就；(b) 生理狀態；(c) 情緒反應。
5. ( ) 運動中肌肉產生熱量約為休息的 100 倍，如果無法有效散熱，體溫可能過高並發生熱衰竭。人體有自行散熱的方式，不包括下列何者機制？(a) 藉由汗水揮發帶走體熱；(b) 皮膚血管擴大增加血流量，將體內熱帶至皮膚；(c) 透過高的呼吸頻率將熱排出。
6. ( ) 依據運動管理的概念，運動組織的運作，不包含下列那一個功能？(a) 領導；(b) 人員；(c) 控制。
7. ( ) 某位運動員每次參加比賽主要目標都集中在想獲得他人的讚美或肯定，按自我決定理論觀點，此種行為動因由何種動機所引發？(1) 外在酬賞；(2) 社會讚賞；(3) 比賽競爭。
8. ( ) 歸因指人們對事件結果給予因果分析。倘若在成功事件後，個體做出「能力很好」的歸因，按歸因理論之「內外/穩定性」概念，此種結果歸因屬性為？(1) 外在/不穩定的歸因；(2) 內在/不穩定的歸因；(3) 內在/穩定的歸因。
9. ( ) 運動產業是一種多層次及縱橫交錯的市場系統，很多大學生會利用課餘時間去觀看職棒比賽。按運動產業的分類，這樣行為可被規範為何種產業？(1) 運動產業；(2) 運動週邊產業；(3) 運動核心產業。
10. ( ) 現今解釋「覺醒與運動表現關係」的理論很多，某理論主張：運動選手若要獲得良好運動表現，必須將個人覺醒調整至適當的區間。依此概念，其屬何種理論觀點？(1) 倒 U 字型理論；(2) 最適覺醒區域假說；(3) 大災難理論。

國立高雄大學 106 學年度研究所碩士班招生考試試題

科目：運動科學概論  
考試時間：100 分鐘

系所：運動健康與休閒學系  
本科原始成績：100 分

是否使用計算機：否

**貳、名詞解釋 (30%)**

說明：請對下列名詞進行解釋，每題陸分。作答時，請標明題號。

1. 肌耐力
2. 心理技能訓練
3. 超載原則
4. 最大反覆次數 (maximal repetition, RM)
5. 運動增能劑

**參、簡答題 (40%)**

說明：請就問題描述進行答題，每題拾分。作答時，請標明題號。

1. 計畫行為理論認為人類行為會受到意圖 (intention) 所影響，請寫出決定行為意圖的三個要素 (10%)。
2. 跨理論模式主張行為改變會經歷五個階段，請寫出五個階段的名稱 (10%)。
3. 請寫出組成運動產業三個要素 (10%)。
4. 請寫出健康體能五個要素及其對應的檢測項目 (10%)